

9月のほけんだより

さかいちやうかくしえんがっこう
堺聴覚支援学校

ほけんしつ

れいわ ねん がつ
令和5年9月

なつやす お
夏休みも終わりました。

に がっき たの ぎやうじ
2学期は、楽しい行事がたくさんありますね。

だいいくさい うんどうかい じゅんぴ ぶんかさい れんしゅう げんき
体育祭や運動会の準備や文化祭の練習を元気で

すごすために、早寝早起きをして

あさ た しゅうかん
朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

ねっちゅうしょうだいさく ぼうし ほれいざい すいぶんほきゅう つづ
熱中症対策（帽子・保冷剤・水分補給）も続けて
してください。

保護者様へ

夏休み中にお子様の体調の変化や気になる
様子がありましたら、担任または保健室に
聞かしてください。

本格的に体育祭・運動会に向けて練習が
始まります。まだ暑い日が続きますので、
いつもよりたくさんの水分をお子様を持たせて
ください。

中尾臨床心理士の来校日は、9月20日(水)
10時～15時を予定しております。
希望される場合は、担任または保健室まで連絡
ください。



せい かつ
生活リズム♪

あ い う え お

あ

あさ ひ あ
朝日を浴びて、朝ごはん
エネルギーチャージ！

い

え がお
いい笑顔で「おはよう」！
じぶん あいて きも
自分も相手も気持ちいいね

う

うんどう
運動しているときも、
のんびりしているときも、
こまめに水を飲もう

え

えいよう
栄養まんてん
ばん あと
晩ごはんの後は、
しっかり歯みがき♪

お

「おやすみなさい」で
ふとん
布団へダイブ！
きょう にち
今日もいい1日だったね



9月の保健行事

ひ 日にち	ぎやうじ 行事	う ひと 受ける人	じゅんぴとう 準備等
いつ か 5日(火) ごぜんちゅう 午前中	しんたいそくてい 身体測定 (ようちゑん にそくてい) (幼稚部は二測定)	ぜんいん 全員	たいそうふく 体操服 ようちゑん き が 幼稚部は着替えやすい服装
にち すい 13日(水) 13:30～	しゅうきぎやうじまえけんしん 秋季行事前検診 だいいくさい しやう しやうがくりよこう (体育祭・小6修学旅行)	しょうがくぶ ねんせいぜんいん 小学部6年生全員 しんぞうようかんりしや 心臓要管理者	たいそうふく 体操服 

たい いく さい うん どう かい

おう きゅう てあて

体育祭・運動会での応急手当について

まえ ひ ほんばん
前の日と本番では...

まえ ひ ね お あさ た
* 前の日はしっかり寝て、起きたら朝ごはんを食べること

ちゃ みず やす じかん の
* お茶や水は休み時間ごとに飲むこと

せんせい い
* しんどいときは先生に言うこと

おうきゅうしよち 応急処置、できるかな?



すりきず
擦り傷

みず つち よこ
水で土や汚れを
きれいにながそう。
ちがでとき
血が出てくる時は
ハンカチなどで
お押さえて
ち血を止めよう。



ききず
切り傷

きすぐち
傷口をきれいに
し、ハンカチなど
おで押さえて
ち血を止めよう。

すこ かの
少し顔を
したむ
下に向けて、
こはな
小鼻をつまんで
ち血
を止めよう。

はなち
鼻血



おうきゅう て あて
応急手当の

あいうえお



あ んせいにする

うご いた
ケガしているところを動かすと痛みが
ひどくなったり、治るのが遅くなったり
します。楽な姿勢で静かに休みましょう。



い たみが なくなるまで冷やす

こおり ほ れい ざい つか ひ は
氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れ
あせ しゅっけつ おせ
がひどくなるのを防いだり、出血を抑
えたりできます。直接氷をあてないよ
うにしましょう。

お さえる

ほう たい ま ないしゅっけつ
包帯などを巻いて、内出血や
は腫れがひどくなるのを防ぎます。
むり 無理におさえたり締めすぎない
ちゅう い
ように注意しましょう。



う え にあげる

ないしゅっけつ いた く あい かる
内出血や痛みの具合を軽くするため、
ケガしたところが心臓よりも高くなる
ようにします。クッションや丸めたタ
オルをつか
オルを使いましょう。

